

LIMA, VIERNES 21 DE FEBRERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21304 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

HOY Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

APRENDA A DESINTOXICAR SU CUERPO GRATIS

PRENDEN VELAS POR EL PAPA

Fieles católicos de todo el mundo oran por la pronta recuperación del sumo pontífice

Págs. 4 y 5

DELINCUENTES LA INTERCEPTARON EN UNA CALLE DE SAN MARTÍN DE PORRES

SECUESTRAN A COMERCIANTE

IMPACTO pág. 3

CÁMARAS DE SEGURIDAD CAPTARON EL PLAGIO

- **HAMPONES ARMADOS** LLEGARON EN DOS VEHÍCULOS DE ALTA GAMA Y LA OBLIGARON A SUBIR
- **VÍCTIMA ES COMERCIANTE DEL MERCADO MAYORISTA** DE PRODUCTORES DE FIORI

LILIAN VEGA CARRASCO SECUESTRADA

1 2 3

EL PLAGIO SE REALIZÓ EN UN MINUTO

ALIANZA SE GUARDA PARA BOCA

CRACK pág. 13

"Pipo" reservará a la mayoría de sus titulares para duelo en la "Bombonera"

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.67 Venta: S/3.70

CAMBIO DE EURO Compra: S/3.90 Venta: S/3.92

KARLA VOLVIÓ CON CHRISTIAN

Confirma relación y pronto se casarán

OJO SHOW pág. 16

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el Congreso usa la inhabilitación de algunos políticos para evitar que sean candidatos al 2026?

SÍ 75% NO 25%

Responda en www.ojo.pe

¿Cree que la corrupción en la Policía Nacional impide combatir a las bandas criminales?

X TWITTER

NORMA YARROW
Congresista
X @NormaYarrowL

"Contraloría de la República debe intervenir en el caso del hospital de Ferreñafe. No es posible que se caiga dos veces el proceso para lograr la construcción de este nosocomio que es esperado por miles de personas. Priman, al parecer, intereses personales"

LA CRUDA REALIDAD

SIEMPRE TARDE

El gobierno de Dina Boluarte declaró en emergencia 157 distritos de 20 regiones del país, debido a las intensas lluvias, que están causando diversos estragos en la población, como activaciones de quebradas, deslizamientos, desborde de ríos, entre otros. La medida, que regirá por 60 días, llega para que las autoridades regionales respondan ante las necesidades de las zonas afectadas. Aunque el refrán dice que "más vale tarde que nunca", en este caso lo mejor hubiera sido "prevenir antes que lamentar". En esta situación en particular, las acciones del Ejecutivo llegan tarde, cuando los huaicos ya cayeron y hay decenas de casas afectadas y familias damnificadas. Las obras de prevención ante el periodo de lluvias brillaron por su ausencia. Fueron pocos los distritos que se preocuparon por limpiar la ribera de los ríos o fortalecer los muros de contención. La misma situación que con los puentes, las autoridades correspondientes no se ocuparon de su mantenimiento y ahora sufrimos las consecuencias de sus caídas. Cuándo harán las obras con anticipación.



PRESIDENTA GARANTIZA DEFENSA LEGAL A POLICÍAS

DINA: ALGUNAS ONG DEFIENDEN A CRIMINALES

Una vez más la presidenta Dina Boluarte salió en defensa de los policías y acusó a algunas ONG de preferir defender a criminales antes que a ciudadanos y agentes del orden que arriesgan sus vidas y afrontan procesos judiciales injustos. "Se acabaron las injusticias, nunca más estarán solos frente a los que defienden a los criminales", remarcó en la ceremonia de alta de 200 suboficiales abogados, "Los Leones de la Ley", que ejercerán la defensa legal de los policías.

LE EXIGE DEMOSTRAR QUE FILTRÓ INFORMACIÓN PERSONAL

Fiscal cuadra a Juan Santiváñez

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La fiscal de la Nación, Delia Espinoza, salió al frente de las acusaciones que hace en su contra el ministro del Interior, Juan Santiváñez, quien incluso pide su inhabilitación por presuntamente haber filtrado información personal en el marco de la investigación en su contra.

Espinoza afirmó que se encuentra tranquila y que Santiváñez tendrá que probar sus acusaciones.

"Que lo demuestre, nosotros nos sometemos a cualquier investigación pero que no se desvíe el procedimiento regular, nada más", declaró ayer Espinoza en RPP. Aclaró que notificaron de la famosa providencia 70 a la misma hora a los tres sujetos procesales vía virtual: a la Procuraduría Pública, a Junior Izquierdo, "Culebra", y al mismo señor Santiváñez.

Santiváñez, así como ha acudido a la Junta Nacional de Justicia (JNJ), presentó una denuncia constitucional contra Espinoza ante el Congreso.

ojo al dato

La Fiscalía investiga a Santiváñez por presunto abuso de autoridad y programó tomar muestra de su voz el 27 de febrero.

LEYES. Espinoza también reiteró su pedido al Congreso para que restituya la detención preliminar en casos de no flagrancia lo antes posible, porque sin esta herramienta se está perjudicando la persecución de delitos graves a nivel nacional.

"No sé qué estará en la cabeza de los señores (congresistas), pero en verdad espero que reflexionen", dijo.

También reiteró su pedido para que no ratifique, en segunda votación, la modificación de la Ley de Extinción de Dominio vigente, que permite la persecución de bienes y dinero de origen ilícito.



▪ Delia Espinoza jura que hace su trabajo de acuerdo a ley.

FOTONOTICIA

PERÚ EN COMPETENCIA DE "RAMBOS" GRINGOS

El coronel Carlos Vera (FAP) y el comandante Douglas Velásquez (EP) participaron como observadores de la competencia "Best Warrior" de soldados de élite, realizada por primera vez fuera de los Estados Unidos, en Qatar.

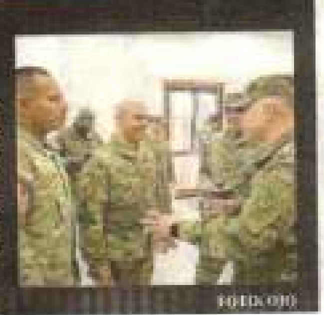


FOTO: OJO



▪ Demartini es voceado embajador en la Santa Sede por su "fidelidad" con la presidenta.

"Demartini es una hostia envenenada"

El congresista Alejandro Aguinaga (FP) comparó al exministro de Inclusión Social, Julio Demartini, con una "hostia envenenada", porque debido a las investigaciones por el caso Qali Warma no debería representar al Perú como embajador en el Vaticano. Existen acusaciones de corrupción, recordó.

OJOS&OÍDOS

VE. El congresista Juan Burgos (PP) presentó un proyecto de ley para que en las próximas elecciones, los partidos y alianzas electorales puedan incluir a un invitado en sus planchas presidenciales, incluido el candidato a la Presidencia.

"LAGARTO". El exmandatario Martín Vizcarra afirmó ayer que si se respeta la ley, el Tribunal Superior Electoral debería revertir la sanción en su contra y permitirle ser candidato. El Congreso lo inhabilitó por 10 años por vacunarse a espaldas del pueblo.

CLAVE. El Tribunal Constitucional (TC) dejó ayer al voto la demanda de inconstitucionalidad contra la ley sobre Extinción de Dominio. El procurador Luis Huerta dijo que la norma ha sido importante en la lucha contra las organizaciones criminales.

UY. El legislador Jorge Montoya denunció a 4 exfiscales de la Nación ante la Junta Nacional de Justicia (JNJ) por supuestamente haber favorecido al expresidente Martín Vizcarra al no investigarlo en el tiempo debido. Demandó a Zoraida Ávalos, Pablo Sánchez, Juan Villena y a la destituida Patricia Benavides.

HAMPONES LLEGARON EN DOS VEHÍCULOS DE ALTA GAMA PARA RAPTAR A SU VÍCTIMA Y EXIGEN UNA ALTA SUMA DE DINERO PARA LIBERARLA

Secuestran a comerciante de abarrotes



▪ Delincuentes ya se habrían puesto en contacto con el esposo de la víctima.

▪ Lilian Vega tenía puesto en mercado mayorista.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Una comerciante mayorista de abarrotes fue secuestrada cuando regresaba a su casa, después de un día de trabajo, en San Martín de Porres. Los delincuentes exigen el pago de una alta suma de dinero para liberarla.

9:39 DE LA NOCHE del martes, fue la hora en que la comerciante fue secuestrada.

A las 9:39 de la noche del pasado martes, Lilian Marilú Vega Carrasco (35), con un bolso de tela y un envase en las manos, caminaba rumbo a su vivienda por el jirón Verona. Pero segundos antes, una moderna camioneta se estacionó por donde la negociante iba a pasar.

Antes de la intersección de la calle Verona con la avenida Enrique Fermi, en la urbanización Fiori, varios plagiarios bajaron rápidamente del vehículo. Usando la fuerza, subieron a la víctima a la camioneta y la sentaron detrás del asiento del chofer.

En pleno secuestro, un auto Audi, oscuro y con más delincuentes en su interior apareció por el jirón Verona. Del carro de alta gama bajaron más plagiarios con armas de fuego. Mostrando las pistolas, amenazaron a las personas que se encontraban transitando por el lugar del plagio. Los testigos, corriendo, abandonaron la calle.

ESCAPADA. Los dos vehículos, uno de ellos llevando a la agraviada, huyeron por la avenida Enrique Fermi.

Tras el secuestro, los delincuentes se comunicaron con el esposo de la comerciante y le pidieron dinero para liberarla sana y salva.

En el Mercado de Abastos Mayorista de Fiori, donde Lilian Vega tiene su negocio, la noticia del secuestro conmocionó a los comerciantes.

Según declaró al alcalde de San Martín de Porres, Hernán Sifuentes, a RPP, la comerciante habría sido víctima de reglaje por parte de los hampones.

La Tercera Fiscalía Provincial Penal de Condevilla ha dispuesto el inicio de las diligencias de investigación por el secuestro de Lilian Vega.

ojo al dato

Uno de los captores amenazó a los testigos, quienes se alejaron de la zona por temor a ser heridos.



LILIAN VEGA Y SU ESPOSO

AL GRANO



MORGUE SE QUEDA SIN AGUA POR FALTA DE PAGO

La Morgue Central de Lima, en el Cercado, se quedó ayer sin suministro de agua, durante las primeras horas de la mañana, debido, según Sedapal, a una deuda acumulada de dos meses, lo que afectó la entrega de cuerpos a los familiares y otras actividades esenciales.



EMOLIENTEROS CELEBRAN SU DÍA DANDO DESAYUNOS

Más de 150 emolienteros celebraron ayer su día, en Independencia, regalando dos mil desayunos en el frontis del palacio municipal del distrito. Además, el Ministerio de la Producción presentó la plataforma Emoliente Bandera, herramienta que permite a los clientes localizarlos de forma interactiva.



FUE INTERNADA CON OTRAS DOCE QUE OPERABAN DE FORMA ILEGAL

CÚSTER INFORMAL TENÍA MÁS DE UN MILLÓN DE SOLES EN MULTAS

Una cúster informal, de 38 años de antigüedad y que adeuda 1'395,280 soles en multas por infracciones de tránsito, fue enviada al depósito por personal de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y el Callao (ATU), tras ser detectada operando en Surco. La intervención se realizó cuando la unidad de placa F2P-833 estaba entre las avenidas Ayacucho y Tomás Marsano. No tenía Seguro Obligatorio contra Accidente de Tránsito (SOAT) vigente, por lo que ponía en peligro a los pasajeros. En el mismo operativo, se internaron otros 12 vehículos de transporte público ilegales, como una cúster de 28 años de antigüedad y con multas que ascienden a S/ 950,160. Este operativo se sumó a los cuatro realizados el último miércoles en Santa Anita, Breña, San Juan de [illegible]cho y San Isidro.



JOVEN SALVA VIDAS. Un joven piurano que falleció a causa de una lesión cerebral severa se convirtió en donante de órganos, por la noble decisión de su familia, y dio una nueva oportunidad a cuatro personas que esperaban un corazón, hígado y riñones.

SE AMANECEN POR RADIOGRAFÍAS Y ECOGRAFÍAS

No duermen por citas en EsSalud

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

El precario sistema de salud peruano afecta a miles de pacientes, quienes para acceder a una cita no solo deben esperar largos periodos sino también amanecerse en los hospitales.

Esto ocurre en centros de salud del Seguro Social de Salud (EsSalud) donde, según testimonios obtenidos por **OJO**, deben hacer colas desde la madrugada para conseguir programar ecografías o radiografías.



Desde muy temprano, asegurados deben acudir a nosocomios.

En el Policlínico Chincha, en el Cercado de Lima, una paciente que prefirió no dar su nombre, acudió a las 3 de la mañana para obtener la fecha de una ecografía por una afección que tiene en la mano.

"He ido a las 3 de la mañana y felizmente fui la tercera de la fila y obtuve una cita. Me dijeron que dan pocas ecografías. Un señor que también estuvo a esa hora me contó que por dos días fue a las 4 de la mañana y no le dieron cita", contó.

Primero deben esperar en el área de emergencia y luego son derivados al piso correspondiente. "Uno no descansa, pero es lo que nos obligan a hacer porque si no, no encuentras cita", anotó.

Otra paciente afectada, llamada Maritza, detalló que las dos veces que ha llegado a las 6 de la mañana, cuando está en cola avisan que las citas se acabaron, por lo que no ve otra opción que amanecerse. En la misma situación, se encuentra un paciente con orden para una ecografía de próstata.

APLICATIVO. Aunque Essalud puso a disposición de su asegurados "EsSalud Mi Consulta", un aplicativo que les permite programar citas con algunas especialidades, no permite programar fechas para ecografías y radiografías.

ojo al dato

Así como Essalud, en hospitales del Ministerio de Salud también los pacientes deben amanecerse para conseguir cita.



Hermandad del Cristo Moreno se une en oración.

FIELES REZAN EN LAS NAZARENAS

"Señor de los Milagros, sana al papa Francisco"

"Señor de los Milagros, tú que eres fuente de vida y consuelo, te pedimos humildemente por la recuperación de la salud del Papa Francisco. Bríndale fuerza en este momento de dificultad, guía a los médicos y cuidadores que lo atienden, y acompáñalo con tu paz y amor infinito". Con este mensaje, la Hermandad del Señor de los Milagros se unió a la cadena de oración que convocó el Arzobispado de Lima para pedir por la recuperación del Sumo Pontífice, quien se encuentra hospitalizado por neumonía bilateral. A la iglesia La Nazarenas también llegaron fieles católicos que incluyeron en sus peticiones la mejora del Papa argentino. "Estamos preocupados por él", sostuvo uno de los feligreses a Latina. Asimismo, el exmayordomo de la Hermandad, Manuel Orrillo, recordó su encuentro con Francisco en su visita al Perú, en enero de 2018. A través de un comunicado, el Arzobispado de Lima pidió a todos los párrocos, superiores mayores y religiosos unirse en oración por la salud del vicario de Cristo.



Este domingo 23 pedirán en misa por la salud del Sumo Pontífice.

CONGRESISTA PIDE AMPLIAR VACANTES EN COLEGIOS

UNOS 45 MIL NIÑOS PRESENTAN ATRASO ESCOLAR

Tras la denuncia sobre la falta de vacantes en colegios nacionales por parte de padres de familia, que **OJO** publicó, la congresista no agrupada y exministra de Educación, Flor Pablo, señaló que en la educación pública, desde 2019, no ha habido un aumento importante de vacantes y, por ende, de aulas, profesores, y materiales educativos, pese a la mayor demanda por el alza de la pobreza. Además, dijo, que este no es el único problema pues hay 45 mil niños de 9 a 13 años con atraso escolar, por lo que presentó un proyecto de ley para erradicarlo pero, hasta ahora, la Comisión de Educación no lo agenda.

AL GRANO



ADOLESCENTE INGRESA A SEIS UNIVERSIDADES

Con solo 17 años, Mathías Ramírez Carranza, quien estudió en el Colegio Juventud Científica, ha logrado ingresar a seis universidades del país, como San Marcos, Federico Villarreal y la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP).



PEZ DIABLO TAMBIÉN VIVE EN EL MAR PERUANO

El conocido pez diablo, que apareció recientemente en España, vive también en las profundidades del mar peruano. El Instituto del Mar del Perú (Imarpe) contó que se registró por primera vez en 1968 y hay más de 12 mil registros biológicos.



CIERRAN LA PETIT THOUARS POR RENOVACIÓN

Desde hoy hasta el 4 abril, el municipio de Lima cerrará dos carriles de la avenida Petit Thouars para su rehabilitación y solo operará uno de sus carriles para el transporte público. La avenida Arequipa será la vía alterna.

NACIONAL



• Huaicos e inundaciones son las principales consecuencias.

DECLARAN EMERGENCIA EN 157 DISTRITOS DE 20 REGIONES

Caerán fuertes lluvias hasta abril

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Ante las intensas lluvias reportadas a nivel nacional y que se prolongarán hasta inicios de abril, el gobierno declaró ayer en estado de emergencia un total de 157 distritos distribuidos en 20 regiones del país.

La medida, que a partir de hoy tiene una duración de 60 días calendario, busca "la ejecución de medidas y acciones de excepción, inmediatas y necesarias, de respuesta y rehabilitación que correspondan" ante posibles emergencias.

ojo al dato

Hasta hoy, el Senamhi alertó de precipitaciones (nieve, granizo y lluvia) de moderada a fuerte intensidad en la sierra.

Entre los departamentos incluidos están Ayacucho, que tiene más distritos vulnerables, e Ica, cuyas provincias Pisco, Nasca, Ica y Palpa han sufrido estragos tras recientes y fuertes precipitaciones.

También abarca a los departamentos de Amazonas, Áncash, Apurímac, Arequipa, Cajamarca, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Junín, La Libertad, Lima, Loreto, Madre de Dios, Piura, Puno, San Martín, Tacna y Ucayali.

RIESGO. La vulnerabilidad de estos lugares frente a posibles huaicos e inundaciones está vigente pues, según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi), hasta inicios de abril se podrían presentar lluvias de extrema intensidad, y tanto febrero como marzo son meses críticos en muchas regiones.

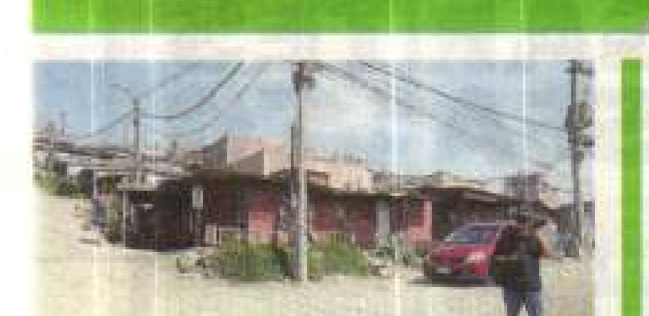
PIURA

ABUELITO DE 67 AÑOS ES DE ACERO

PIURA. Con una fractura en la cadera terminó el abuelito Humberto Avalo Agurto, de 67 años, al caer de una altura de 13 metros cuando realizaba labores de pintado en la institución educativa parroquial San José Obrero, en Piura. Se encuentra internado en el hospital Santa Rosa.



DELINCUENTES BOTAN PISTOLA Y HUYEN. En plena persecución policial, un grupo de delincuentes, a bordo de una mototaxi, abandonó una pistola en el centro poblado Cerro La Vieja de Motupe, en Chiclayo. Horas más tarde, el ciudadano Walter Vásquez Vargas (46) encontró una escopeta en la urbanización Santa Rosa del distrito de La Victoria y se lo entregó a la Policía Nacional.



▪ Criminales también amenazan a sus hijas.

ATACAN SU LOCAL POR SEGUNDA VEZ

Con bombazo exigen 6 mil soles a panadero

Por segunda vez, una banda de extorsionadores detonó un explosivo en una panadería de barrio, en el distrito chalaco de Ventanilla, exigiendo al dueño el pago de seis mil soles para dejarlo trabajar en paz. El ataque ocurrió cerca de las dos de la madrugada de ayer en la zona de Villa Los Reyes. En la tarde, los delincuentes, por WhatsApp, enviaron un mensaje al propietario amenazándolo y mencionando a sus dos hijas. "Ya te dimos una oportunidad viejo, ya viste lo que dejamos en tu local, ahora quiero tu aportación para dejarte en paz y sigas trabajando tranquilo", dice la misiva enviada a su celular.



▪ Explosión dejó graves daños en el negocio.

AL GRANO



RECUPERAN 10 VEHÍCULOS ROBADOS

Agentes de la Diprove recuperaron 10 vehículos robados que estaban escondidos en Villa María del Triunfo. Dos carros habían sido robados el miércoles pasado, en San Luis y San Borja, respectivamente. La Policía sospecha que los carros iban a ser vendidos en provincias o se pretendía extorsionar a los propietarios.



DETENIDO CON 1440 CARTUCHOS DE DINAMITA

Policía de Tayabamba, La Libertad, detuvo a Lander Chinchayhuara (38) por transportar mil 440 cartuchos de dinamita y 2 mil metros de mecha lenta, que al parecer iban a ser utilizados en la minería ilegal en Pataz. Chinchayhuara llevaba los explosivos en una camioneta y pretendió darse a la fuga.

"LOS BANDIDOS DE PUENTE PIEDRA"

13 capturados por extorsión y sicariato

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En su guarida y cuando planificaban nuevas fechorías, agentes policiales capturaron a 13 integrantes de una banda criminal que sembraba el terror en Puente Piedra y Ancón mediante la extorsión, sicariato y venta de droga.

"Los Bandidos de Puente Piedra" cayeron en un predio ubicado en el kilómetro 39 de la Panamericana Norte, distrito de Ancón.

Los detectives antirrobos les incautaron una pistola, una réplica de arma de fuego, cartuchos de dinamita y dos vehículos.

Según las investigaciones, esta banda estaría implicada en un asesinato por encargo ocurrido el 25 de noviembre del 2024, en Puente Piedra.

ATRAPADOS. En una primera acción policial se interceptó un auto negro que se desplazaba en forma sospechosa por la Panamericana Norte, en el asentamiento humano Villa Estela. El ocupante confesó a los agentes que en un predio en Ancón estaban reunidos otros integrantes de la banda.



▪ Banda estaba reunida en un terreno de Ancón.

ojo al dato

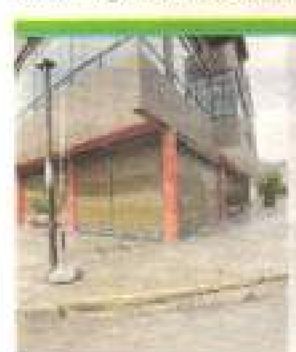
Al verse sorprendidos por los detectives, estos sujetos corrieron en diferentes direcciones pero fueron reducidos.

Con esta información, los detectives incursionaron en un amplio terreno y lograron atrapar a Sandro Naidi Huasco Pacaya (23), Diego Francisco Banda Trujillo (30), Mario Alberto Anderson Cancino Ramírez (29), Germán Alexander Plasencia Indigoyen (25) y Axel Jordan Solís Purga (26).



▪ TENÍAN ARMAS Y EXPLOSIVOS

También cayeron Reymond Hever Pacheco Arguedas (24), Luis Enrique Nizama Meléndez (27), Junior Rafael Vílchez Panta (23), Paul Gianfranco Calampa Michilot (34), Walter Juan Silva Jones (39), Jack Dennis Aguilar Villacorta (24) y Daniel Jesús Erasmo García (23).



COMAS

MATAN A VIGILANTE DE POLLERÍA

Dos sicarios de una mafia de extorsionadores asesinaron de tres balazos en la cabeza a un vigilante, en la puerta de la pollería donde brindaba seguridad, en el distrito de Comas. Jhonathan Marlpon Mallco Oré (37) fue acribillado en el frontis del restaurante "Machi's", en la avenida Carabayllo, urbanización El Parral. Trascendió que el homicidio fue para obligar al dueño del negocio a pagar cupo.

LA PSICOTERAPEUTA LIZBETH CUEVA ACONSEJA CÓMO VIVIR UN AMOR SANO

"La infidelidad se tiene que perdonar, porque el perdón es para ti"

▪ Lizbeth Cueva este año publicará su primer libro, hablará de la vida en pareja y el amor propio.

SILVIA QUISPE RAMÍREZ
silvia.quispe@prensmart.pe

Conversamos con la psicoterapeuta Lizbeth Cueva sobre el matrimonio, el amor, la vida en pareja y también analizó a algunos personajes de la farándula, a quienes no dudó en aconsejar que vayan a terapia. Está próxima a publicar su primer libro con recomendaciones para vivir un amor sano.

- ¿Consideras que el matrimonio está perdiendo valor?

Se ha perdido el concepto real de lo que es un matrimonio, se está alejando de la base, que es el compromiso, la fidelidad, el respeto, la confianza. Es un trabajo en equipo, afrontando situaciones tensas, difíciles, sin llegar a la violencia ni a lastimarse.

- Christian Cueva y Pamela López, hubo infidelidad, igual se casaron y ya sabemos cómo terminaron, ¿fue un error casarse?

Por supuesto. En este caso, como tú explicas, el matrimonio lo utilizaron como un "no quiero estar solo" o "mira, arreglemos esto" y al final se terminó igual disolviendo.

- ¿Qué implica tener un amor sano?

Un amor contigo misma primero, te respetas, te das tu lugar, sabes decir no y sabes poner límites. Para llegar a ese nivel de conciencia hay que tener las cosas claras y no apresurarse. El amor sano tiene que ver con respeto, confianza, lealtad, compromiso.

- ¿Crees en las segundas oportunidades en las relaciones de pareja?, como Christian Domínguez y Karla Tarazona. ¿Les ves futuro?

Si es una pareja que se rompió o hubo una crisis por infidelidad, y se dan cuenta de que eso no estuvo bien, y los dos deciden reconstruirse, se puede intentar trabajar. Para eso estamos los especialistas, para trabajar el comportamiento humano. Tengo muchos matrimonios que se han reconstruido después de una infidelidad.

- ¿Se puede perdonar una infidelidad?

La infidelidad se tiene que perdonar. Eso no determina que sigas en tu relación o no, porque el perdón es para ti. Si no perdonas, eso lo arrastras para tu próxima relación.

- ¿Recomendarías a Christian y Karla que vayan a terapia?

Sí, de verdad que sí. Al margen de que (su relación) sea mediática, tienen niños. Toda la plata que estás ganando ahorita no te va a servir para pagarles años de terapia a tus hijos cuando sean adultos. Todo está grabado y qué ejemplo, qué mensaje se están llevando los chicos de lo que es familia, pareja, de lo que es amor.

- ¿Cómo surge tu podcast "Todos sanamos"?

Surge hace dos años con la idea, primero, de ser un espacio de conversación, pero en el camino se fue descubriendo que ese personaje (invitado) tiene una historia que lo hace ser como es. "Todos sanamos" ahora es un espacio de historias, que nos dejan aprendizajes.

- ¿Volverías a la televisión con un programa propio?

Bueno, el podcast me encanta. La experiencia en Latina fue muy bonita, fue corta. Aprendí mucho. Me encantaría (volver) con un contenido desde el lado humano, dejar mensajes, sabiduría.

- Es un ideal que quizás no encaja en televisión...

Es cierto, por eso digo, es lo que me gustaría.

- ¿Has pensado en escribir un libro?

Estoy haciendo eso. Estamos en la etapa final, así que este año tiene que salir sí o sí.

- ¿Y la vida en pareja cómo es para una psicoterapeuta?

A mí me gusta hacer las cosas bien y ordenadas. Me gusta estar en pareja, disfrutarlo. Es bonito el amor, pero ahorita estoy disfrutando de mi trabajo, de mi espacio, de mis hijos.

- ¿Volverás a "América Hoy"?

Sí, claro. Yo voy a estos espacios porque, aunque sea unos minutos, la gente tiene información. A pesar de que, por ejemplo, en la calle me dicen "cállela a Janet" (risas), pero bueno, hay que aprovechar el espacio.

- A veces se te ve molesta

Sí, a veces me desespero porque, y se los he dicho, para qué me han invitado si no me dejan hablar. Trato de ser yo, y me siento muy cómoda.

- ¿Nadie de "América Hoy" ha ido a tu espacio "Todos sanamos"?

No quieren ir.

- ¿Te tienen miedo?

Sí, sí (risas).

- ¿Quién crees que necesita más terapia?

Todos en realidad, pero créeme que si llevan terapia ya no podrían conducir el programa.





Lizbeth Cueva tiene su canal de YouTube "Todos sanamos", Instagram: Lizbeth_cueva, TikTok: @lizbeth.Cueva y Facebook.



TRAGEDIA. Una niña de 11 años, identificada como Jocelynn Rojo Carranza, se quitó la vida en Texas, Estados Unidos, tras sufrir bullying sobre las deportaciones. Recibió amenazas de sus compañeros de escuela sobre llamar al Servicio de Migración y Aduanas para deportar a sus padres de ascendencia mexicana.

ESTADOS UNIDOS



30 MIL DÓLARES A CADA VIAJERO POR "SUSTO"

➡La aerolínea Delta ofrece 30 mil dólares a cada uno de los pasajeros que viajaban en el avión que aterrizó el lunes de manera aparatosa en Toronto (Canadá). La oferta "no tiene condiciones y no afecta sus derechos", explicó un vocero. Si los 76 pasajeros aceptan el pago, la compañía desembolsará 2,3 millones de dólares.

BOLIVIA



EVO MORALES POSTULARÁ A LA PRESIDENCIA

➡El expresidente Evo Morales (2006-2019), pese a serias acusaciones en su contra, anunció que se unirá al partido Frente para la Victoria (FPV) y que postulará como "candidato único" a la presidencia, después de perder el histórico liderazgo de casi 30 años del oficialista Movimiento al Socialismo (MAS).

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

JEAN-CLAUDE VAN DAMME FORTACHÓN A LOS 64 AÑOS

➡Con 64 años bien vividos, el actor de origen belga Jean-Claude Van Damme mantiene un estado físco envidiable. Afirma que dedica una hora diaria a ejercicios que incluyen fuerza, flexibilidad, cardio y artes marciales. También hace sentadillas, lagartijas, ejercicios con pesas, corre y practica ciclismo, y todo combinado con una alimentación saludable. Además realiza técnicas de meditación para mantener un buen estado mental. Van Damme saltó a la fama como Frank Dux en la cinta "Contacto sangriento", de 1988.

ESTADOS UNIDOS



FRÍO EXTREMO CONGELA AUTOS EN LAS CALLES

➡Decenas de automóviles han quedado atrapados en el hielo en el sur de Detroit, Michigan, tras la rotura de una vieja tubería. Debido al frío extremo, el agua empozada en las calles hasta de un metro de altura se congeló atrapando a los vehículos. Los bomberos rescataron a 76 personas y 12 mascotas que habían quedado atrapadas en sus casas. Aunque el servicio de agua fue repuesto, las pérdidas materiales son incalculables.

INDIA



ATLETA MUERE AL LEVANTAR PESAS

➡La destacada levantadora de pesas de 17 años, Yashtika Acharya, promesa del deporte de India, murió durante una sesión de entrenamiento en un gimnasio de Bikaner, en el estado de Rajasthan

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS





INTELIGENCIA ARTIFICIAL SUPERA A ELON MUSK

➡Elon Musk, admirador de Donald Trump, fue superado por su propia creación, su herramienta de inteligencia artificial, que sugirió que el presidente estaba bajo el control de Vladimir Putin. Capturas de pantalla muestran el análisis de noticias recientes hecho por la herramienta Grok DeepSearch, que concluyó que Trump vivía en una burbuja de propaganda del Kremlin y que sus discursos tienen un "eco de las narrativas rusas".

¿SABÍAS QUE...

UN DÍA COMO HOY COMENZÓ EL FESTIVAL DE VIÑA DEL MAR?

:EN EL BALNEARIO VIÑA DEL MAR (CHILE) SE INAUGURA EL 21 DE FEBRERO DE 1960 EL PRIMER FESTIVAL INTERNACIONAL DE LA CANCIÓN DE VIÑA DEL MAR.



ITALIA



PEREGRINOS ARMAN ALTAR EN PUERTA DE HOSPITAL

Prenden velas al papa Francisco

↗ AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Un altar improvisado dedicado al papa Francisco a las puertas del hospital Gemelli de Roma, donde permanece internado, se ha convertido en centro de peregrinación de decenas de católicos que se acercan a rezar y mostrar su cariño al pontífice.

El altar, a los pies de una estatua de Juan Pablo II en la que se lee "No tengas miedo", está lleno de flores, velas y muestras de afecto de personas llegadas de todo el mundo.

Sin embargo, el Vaticano informó ayer que el Papa muestra una "leve mejoría" en su cuadro de neumonía bilateral.

"Está afebril (sin fiebre), y sus parámetros hemodinámicos permanecen estables", precisó en un comunicado.

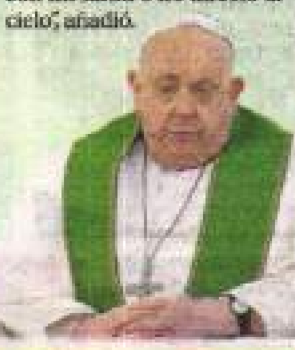
Previamente, la Santa Sede había confirmado que el Sumo Pontífice había pasado una noche "tranquila" y que había comenzado el día con sus actividades habituales. "La noche fue tranquila. El Papa se levantó y desayunó en un sillón (...) recibió la Eucaristía y luego reanudó sus actividades laborales", se indicó.

BROMISTA. El medio local Corriere della Sera dio más detalles de la vista de la primera ministra italiana Giorgia Meloni al papa. Según informó, Francisco se mostró bromista. "Alguien rezó para que el Pontífice fuera al Paraíso pero el Maestro de las Misas (Dios) pensó que igual me dejaba aquí", bromeó el Papa, según el diario, y sumó: "Sé que hay gente por ahí que dice que ha llegado mi hora, ¡siempre llaman a la desgracia!".

"Los médicos me han dicho que debo tener cuidado con mi salud o iré directo al cielo", añadió.

ojo al dato

En diciembre de 2022, Francisco habló por primera vez acerca de una carta de renuncia que, dijo, firmó dos meses después de asumir el Papado.





ENTREGAN RESTOS DE MUJER DE ORIGEN PERUANO Y SUS HIJOS



JERUSALÉN. Los restos de Shiri Silberman (32), mujer de ascendencia peruana y argentina, capturada el 7 de octubre de 2023, y sus hijos, Ariel (4) y Kfir Bibas (9), así como el de Oded Lifshitz (83), entregados por el grupo islamista Hamas, ya están en Israel. Tras ser entregados en el sur de Gaza, pasaron al Instituto Nacional de Medicina Forense para el proceso de identificación.

ESTADOS UNIDOS

MUERE PERRITO QUE SALVÓ A BARACK OBAMA

WASHINGTON. Hurricane, el perro del Servicio Secreto estadounidense, que protegió al expresidente Barack Obama, murió el 12 de febrero último a los 15 años en Virginia. El can más condecorado en la historia de Estados Unidos, en 2014, detuvo a un hombre cuando se disponía a entrar en la Casa Blanca mientras el entonces presidente y su esposa Michelle Obama se encontraban viendo una película.





CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677



Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo.

A TENER EN CUENTA

Eliminar metales pesados. Utilizar filtros de agua y evitar el consumo de alimentos altamente procesados.

Reducir alimentos procesados y carnes. La industria utiliza químicos que sobrecargan el cuerpo con residuos tóxicos.

Ayuno y descanso digestivo. Realizar mini-ayunos (desayunos tardíos) y ayunar parcialmente durante fases lunares específicas (luna nueva o cuarto menguante).



SALUD INTEGRAL

Además de evitar sustancias dañinas, hay que adoptar hábitos que fomenten la eliminación natural de toxinas. La combinación de una dieta rica en fibra y alimentos frescos, actividad física, suplementos como el magnesio y un sueño reparador son pilares para mantener un cuerpo limpio y saludable.



¿CÓMO PURIFICAR EL CUERPO?

1 PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE DEPURACIÓN

A Alimentación y nutrición

Mono-dietas desintoxicantes

Un día de consumo exclusivo de papaya en trozos.

Mono-dietas de toronja roja o naranja (comer toda la fruta).

Consumo de fibra y alimentos verdes

Las hojas verdes (espinaca, brócoli) neutralizan venenos y ayudan a limpiar el organismo.

Algas (como cochayuyo) y alimentos ricos en pectina (manzana, membrillo) actúan como "escobas" internas.

Infusiones depurativas

Infusiones de hierbabuena, menta, muña, hinojo y tomillo tienen propiedades digestivas y desintoxicantes.

Suplementos esenciales

Magnesio (cloruro y citrato). Limpia el hígado, mejora la función renal y regula el calcio.

Vitaminas B1, B6 y ácido fólico: Favorecen la eliminación de toxinas y fortalecen el sistema nervioso.















B Hábitos saludables

Ejercicio físico

Caminar diariamente durante una hora ayuda a sudar, oxigenar y desintoxicar los riñones y la mente.

Buen descanso

El sueño profundo optimiza los procesos de eliminación de toxinas, especialmente a nivel hepático y cerebral.

Respiración consciente

Respirar profundamente alcaliniza el organismo y reduce la acidificación muscular.

Baños de hipertermia

Sudar en saunas o baños calientes, una vez por semana, elimina toxinas acumuladas.

C Hidratación y limpieza interna

Consumo de agua adecuada

Evitar excesos, ya que puede sobrecargar los riñones.

Uso de agua filtrada o tratada (reposada durante 3 días para eliminar metales pesados).

Emolientes y jugos naturales

Prepara emolientes con ingredientes como membrillo, manzana, achicoria y ortiga.

Limonada árabe con hierbabuena y lecitina va perfecto para refrescar y limpiar.

1 LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR CRUCÍFERAS — 14 FEB
2 FITOESTRÓGENOS: APOYO EN LA REGULACIÓN HORMONAL — FEB
3 ESTRATEGIAS PARA UNA ADECUADA DESINTOXICACIÓN — 21 FEB
4 ALGAS MICROALG... SUPERNUTR... PARA LA S... — 24 FEB

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

EL CONSUMO DE FIBRA, INFUSIONES Y SUPLEMENTOS AYUDA A LIMPIAR EL CUERPO DE MANERA NATURAL

ESTRATEGIAS PARA UNA ADECUADA DESINTOXICACIÓN

LÁMINA 3

El proceso de depuración del cuerpo es elemental para mantener un equilibrio físico y mental. Muchas afecciones modernas están vinculadas a la acumulación de toxinas debido a malos hábitos alimenticios, exposición a metales pesados, contaminación y el consumo excesivo de medicamentos.

2 FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA INTOXICACIÓN

Automedicación. Abusar de medicamentos sin prescripción médica intoxica al organismo, especialmente el hígado y los riñones.

Contaminación ambiental. La exposición a metales pesados, químicos en el agua, alimentos procesados y cosméticos incrementa la carga tóxica.

Mala alimentación. El consumo excesivo de proteínas, alimentos procesados y comer tarde, genera acumulación de toxinas.

Falta de sueño. Dormir mal impide que el cuerpo realice procesos de limpieza natural, acumulando toxinas.

...Y ...GAS, ...ENTES ...ALUD — ...EB

5 LA COMIDA ORIENTAL: LA DIETA MÁS EQUILIBRADA — 28 FEB

6 CÓMO TRATAR LA OBESIDAD INFANTIL — 3 MAR

7 CUIDADO DE LOS PIES EN VERANO — 7 MAR

8 ALIMENTOS PARA TRATAR EL ESTREÑIMIENTO — 10 MAR

9 LOS GERMINADOS: NUTREN Y DESINTOXICAN — 14 MAR

10 ARTES ORIENTALES PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL — 17 MAR

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS



EL RESPETO EN LA CAMA PARA FORMAR UN VÍNCULO FUERTE

El respeto es fundamental en la intimidad. Cada uno debe sentirse cómodo y seguro en todo momento. La confianza y la comunicación son esenciales.



NO TODO SE RESUELVE DE INMEDIATO

La importancia de la paciencia en el amor

Las relaciones requieren mucha paciencia, no todo se resuelve de inmediato. Es normal que en el camino surjan diferencias, pero lo importante es entender que nadie es perfecto. En una pareja, los dos tienen defectos y virtudes que contribuyen al crecimiento de la relación. En lugar de esperar que todo sea ideal, es esencial practicar la paciencia, ya que esto crea un espacio donde pueden aprender, evolucionar y adaptarse sin presiones ni expectativas irrealistas.

COMPLICIDAD

Las bondades de reír en pareja



Reír con la persona amada es una de las mejores formas de fortalecer la relación. El sentido del humor compartido crea un vínculo único, que hace que la pareja se sienta más unida. La risa aligera tensiones, fomenta la complicidad y es un recordatorio de que, incluso cuando hay problemas, siempre es posible disfrutar de la compañía del otro.

CONEXIÓN SEXUAL

Recuperar la atracción por el ser amado



La atracción física no debe desaparecer con el tiempo. Aunque la conexión emocional sea clave, es importante seguir cultivando el deseo. Esto se logra cuidándose, manteniendo hábitos saludables y demostrando cariño mediante gestos pequeños como abrazos, besos y palabras de afirmación.

SI HAY ABUSO FÍSICO O PSICOLÓGICO, LA TERAPIA DE PAREJA NO ES RECOMENDABLE

Señales de una relación tóxica

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Estar en una relación tóxica puede ser difícil de reconocer. A menudo, el miedo, los bloqueos emocionales o la creencia de que se merece esa situación mantienen a una persona atrapada en ese ciclo. Es crucial identificar cuando una relación, en lugar de ser una fuente de felicidad, empieza a afectar negativamente la autoestima y la salud mental. En el mes del amor, Sandy Garcés, psicóloga del área de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Lima, comparte algunas señales de alerta de una relación tóxica y ofrece consejos sobre cómo romper con este patrón dañino.

▪ Siete de cada diez parejas en crisis pueden salvar su relación, según el Instituto Guestalt de Lima.

MIEDO. A veces, es el miedo lo que mantiene a alguien atrapado en una relación tóxica. La idea de estar solo o no encontrar algo mejor genera inseguridad y dependencia emocional.

BLOQUEO EMOCIONAL. Los bloqueos emocionales impiden ver lo que realmente está pasando. No es fácil reconocer que una relación no es saludable cuando se está inmerso en la rutina diaria.

CULPA. Sentir que se merece el maltrato o la indiferencia es común en relaciones tóxicas. La culpa puede llevar a una persona a quedarse, pensando que no merece algo mejor.

AUTONOMÍA. Recuperar la autonomía es fundamental para salir de una relación tóxica. Dejar de depender emocionalmente de la otra persona es un paso crucial para recuperar la paz interior.

BIENESTAR EMOCIONAL. Las relaciones tóxicas afectan tanto el bienestar emocional como el físico. El estrés, la ansiedad y la baja autoestima son consecuencias comunes de estar atrapado en un ciclo dañino.

ojo al dato

"Los insultos, celos excesivos y abuso de control son señales de agresión emocional que no deben ignorarse, advierte la psicóloga Sandy Garcés.



1 OTROS SIGNOS. La falta de empatía, indiferencia y manipulación emocional son indicativos de una relación insana. Culpar, manipular y mantener desigualdad de poder refleja esta toxicidad.

2 TERAPIA. El apoyo psicológico solo funciona si ambos se comprometen. El objetivo no es salvar la relación a toda costa, sino resolver problemas personales.





3 DECISIÓN. Terminar una relación tóxica no es fácil. Es clave evaluar si la comunicación, confianza y respeto siguen presentes antes de tomar decisiones definitivas.

CRACK ojo

RECIBIÓ ALTA MÉDICA Y REAPARECE HOY CON ALIANZA LIMA

PAOLO CALIENTA MOTORES

GUERRERO LIDERARÁ A BLANQUIAZULES QUE RECIBEN A JUAN PABLO II EN MATUTE

Con la cabeza puesta en la "Bombonera". Así está Alianza Lima (8° con 3) que hoy (8:00 p.m./Liga 1 Max) recibe en Matute al debutante en la categoría Juan Pablo II (17° con 0). Los íntimos, conscientes de lo que se juegan el martes ante Boca Juniors por la Copa Libertadores, presentarán un once lleno de suplentes.

Néstor Gorosito reserva a sus mejores jugadores para el duelo ante los xeneizes y solo utilizará a Renzo Garcés que es un fijo en Buenos Aires. Además, la noticia más feliz es que Paolo Guerrero reaparecerá, tras una semana ausente por lesión. Será la oportunidad para ver en acción a Ángelo Campos, Carlos Gómez, Jhoao Velásquez, Jesús Castillo, Jean Pierre Archimbaud, Jhamir D'Arrigo y Matías Succar, que tienen pocas chances como titulares habituales.

Pocos partidos necesitó Guillermo Enrique para ser considerado, hasta el momento, el mejor refuerzo de Alianza en el 2025. El marcador de punta habló de lo que será el duelo ante el cuadro de Fernando Gago. "El partido con Boca será complicado, no nos toca jugar en casa, será estar con todo en contra. En un estadio mítico como la 'Bombonera', el arbitraje se equivocará para los dos lados, pero debemos ir con la mente de jugar de igual a igual como lo hicimos acá, donde fuimos superiores. Trataremos de hacer lo mejor para traernos el triunfo", precisó el argentino.

El lateral descartó que los xeneizes pasen por un mal momento. "Boca puede ser una cosa en la Liga, pero es otra cosa en la Libertadores, es lo que demanda el club. Vamos a ir hasta el final para poder clasificar, queremos seguir pasando de fase, de jugar igual a igual, ser protagonistas. Sabemos que tenemos un equipo para pelearle a cualquiera", finalizó.

FIRMADOS

"Simeone es un entrenador especial que siempre encuentra una forma de reinventarse a sí mismo"



THIBAUT COURTOIS
Arquero de Real Madrid

"Hay que tener optimismo. Va a estar duro, nunca hemos menospreciado en las Eliminatorias"



NOLBERTO SOLANO
Técnico peruano

"Si cuentan una tabla de los últimos seis partidos, Perú es octavo"



JORGE FOSSATI
Ex técnico de la selección

"Caer en Liga 2 termina siendo una especie de crisis. Un futbolista no puede tener seis meses de trabajo y seis meses no"

ROBERTO SILVA
Presidente de Aprendados

Todoterreno Carabalí

DICE QUE PUEDE SER LATERAL, EXTREMO O DONDE LO PONGAN



• Ecuatoriano dejó buena impresión ante Cienciano y arrancaría frente a Grau.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Los últimos serán los primeros. Fue la última incorporación de Universitario, pero con menos de media hora de juego parece haberle ganado la partida por la banda izquierda a Paolo Reyna.

El ecuatoriano José Carabalí convenció al técnico Fabián Bustos que lo haría iniciar las acciones ante Atlético Grau en Trujillo.

ojo al dato

El argentino Yael Falcón dirigirá el Perú-Bolivia y el chileno Cristian Garay lo hará ante Venezuela.

El ida y vuelta que mostró el ecuatoriano frente a Cienciano convencieron al DT. "Desde que llegué, el 'profe' me pidió que ataque por los espacios y que defienda bien mi espalda. Cuando debuté fue de lateral izquierdo, aunque era extremo. Puedo ayudar por cualquier lado. Soy un jugador que le gusta estar atento y ver dónde requiere el míster que juegue. Voy a intentar hacerlo de la mejor manera", expresó Carabalí.

El comando técnico decidió que Edison Flores tenga una semana más para recuperarse y ante los piuranos el acompañante de Álex Valera estaría entre Diego Churín y José "Tunche" Rivera.



NO HABRÁ REEMPLAZO PARA BRASILEÑO

"CAZO" CERRADO

Se confirmó lo peor. Gustavo Cazonatti, que sufrió una lesión en los ligamentos de su rodilla derecha, se perderá toda la temporada. Sporting Cristal tenía planeado reemplazar a "Cazo" con Pedro Aquino (Santos Laguna), pero su sueldo es muy elevado y no será cedido a préstamo. "Es el momento más difícil de mi carrera. Trabajaré duro para volver lo más pronto posible y aún más fuerte", publicó el brasileño en sus redes sociales.

LA COLUMNA DE EL OJÓN



por: el calidoso

"ALADINO" SE PUSO EN PLAN POR VIAJAR EN BUS...

Hola, holaaaa, holaaaaaaa mi gentita, vengo más embalado que "Aladino" cantando "El cervecero" con su latita en la mano. Los "ojones" que están por todos lados me cuentan que el volante se habría puesto en plan, reclamando porque tienen que viajar en bus a Andahuaylas para jugar con Los Chankas. El volante estaría diciendo que ponen en riesgo la integridad de los futbolistas. Al parecer el "cuadro guerrero" se cansó de pagar el chárter que llevaba a sus rivales, porque los ingresos por televisión siguen atrasados. Esto será una constante durante el torneo, pues en el contrato se especifica que la empresa extranjera tiene dos meses para cancelar sus compromisos. **¡CHEEEEEESSSSSS!**

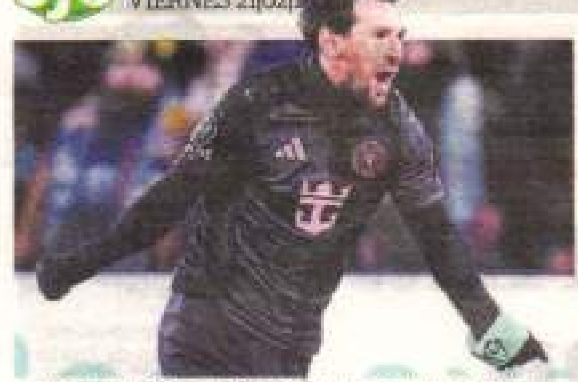


Alianza juega hoy con Juan Pablo II y el "Pipo" Gorosito presentará un once plagado de suplentes en el que Renzo Garcés será el único integrante del cuadro titular. Lo extraño es que para este encuentro el argentino no concentra a Bassco Soyer ni a Víctor Guzmán, que son los juveniles con más proyección salidos de sus canteras. Todo hace indicar que los representantes de los futbolistas ya comunicaron su intención de salir del club. O no son lo que uno espera de ellos o no los quieren mostrar para que los empresarios no los puedan vender. **¡OJITO, OJITO!**

Nuestro fútbol es el paraíso para los entrenadores extranjeros. Pablo Bossi se dio el lujo de desechar la oferta de un cuadro del norte para darle el sí al EGB de Tacna que jugará en la Liga 2. Sin embargo, al uruguayo lo llamaron de Cajamarca para dirigir al UTC y en una le dijo chau a los de la Ciudad Heroica. El charrúa, que llegó al país como preparador físico, debe ser muy bueno para que los clubes se lo peleen. ¿O será que le gusta jugar en pared? **¡HUUUUUUUMMMM!**

Jefferson Cáceres debutó con la Sub-21 del Sheffield United y lo hizo con gol y participación en las otras jugadas que terminaron en anotaciones. El delantero está entrando de a pocos en su nuevo equipo y si continúa en ese nivel, en una semana podría salir en lista en la Championship. Bueno mi gente esto es todo por hoy, mañana regresamos con más y mejor información. **¡CHAAAAAAAUUUUUU!**





▪ "Leo" marcó el gol de la victoria para Inter Miami.

DIO TRIUNFO EN CONCACHAMPIONS

Primer gol oficial de Messi en la temporada

Ni los 15 grados bajo cero que a la hora del partido se convirtieron en -21° de sensación térmica, impidieron brillar a Lionel Messi en su primer partido oficial de la temporada. La "Pulga" fue titular y dio el triunfo 1-0 del Inter Miami sobre Kansas por la primera fase de la Liga de Campeones de la Concacaf.

El argentino se protegió del frío con mallas térmicas y guantes en los que se aplicó gel para combatir la baja temperatura. Javier Mascherano, DT de "Las Garzas" reconoció que sus pupilos lo pasaron muy mal. "Estoy muy orgulloso de ellos, porque es imposible jugar en estas condiciones, no es humano", señaló el "Jefecito".

MBAPPÉ FELIZ POR SU TRIPLETE Y QUIERE MÁS GOLES

"Cumplí mi sueño de niño"

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El día que más lo necesitaban apareció Kylian Mbappé en toda su dimensión. El francés tuvo una gran noche ante Manchester City y redondeó con un hat trick, su mejor partido desde que llegó al Real Madrid. El campeón del mundo con Francia en 2018 no se conformó con su gol en la ida, y en la vuelta liquidó a los ingleses que nunca lo pudieron controlar.

Con sus tres tantos, llegó a 27 en lo que va de la temporada y en España ya sueñan en que superará las marcas de Cristiano Ronaldo, que aseguraba 50 conquistas por año. Además, el galo alcanzó los siete goles al City e igualó a Lionel Messi como el jugador que más "vacunó" al cuadro de "Pep" Guardiola.

"La gente me hablaba mucho de lo que era una gran noche en el Bernabéu. Ahora he podido vivir lo que es, era un sueño de niño y seguro que vamos a vivir muchas más. Siempre he dicho que no tengo límites. Si puedo marcar 50 los marcaré" señaló el delantero.

Hoy en Nyon se realizará el sorteo de las llaves de octavos de final de la Champions y Real Madrid podría enfrentar a Atlético o Bayer Leverkusen.



▪ Francés tiene a España a sus pies, tras partido ante el City.

ojo al dato

Burnley, de Oliver Scott, enfrenta hoy (3:00 p.m./ Disney+) al Sheffield Wednesday por la fecha 34 de la Championship.



EVA Y SUS MARAVILLOSOS RECUERDOS. La cantante Eva Ayllón anunció la reposición de su concierto dedicado a la Nueva Ola, para este 21 y 22 de marzo en el Centro de Convenciones Bianca de Barranco. Las entradas ya están a la venta en Teleticket.

▪Sammy asegura que Melissita hoy está tranquila.

DICE QUE ANNE SE METIÓ CON EL EXNOVIO DE SU HERMANA

Samahara echa a hija de Evelyn Vela

Samahara Lobatón salió al frente y afirmó que Anne Thorsen, actual Miss Teen Universe e hija de Evelyn Vela, se metió con el enamorado de su hermana Melissa, y por ello se dio el distanciamiento entre Melissa Klug y la "Reina del sur".

"La hija de Evelyn se metió con el exenamorado de mi hermana Melissa. Nosotras hemos crecido juntas, nos considerábamos familia y no se merecía ese tipo de traición. Mi mamá le dijo a Evelyn pero la chiquita lo negó todo, qué se podía esperar, en verdad no tiene códigos", señaló Samy.



▪Afirma que la engreída de la "Reina del sur" no tiene códigos pues "eran como familia".

Samahara también dijo cómo su hermana superó este momento. "Ella pasó por un proceso muy duro pero ahora está muy bien, está tranquila, llevó su terapia, cualquiera te puede traicionar pero no alguien que consideras tu familia", precisó.

EN PROGRAMA RADIAL

Moreno vuelve con Armas



El imitador Miguel Moreno retornará a la radio junto a su tío Fernando Armas. "Por siete años divertimos al público y ahora nos extrañan; y por ello volveremos en unas semanas con un nuevo proyecto", dijo Moreno, quien alista su show "Var" el próximo 7 de marzo en La Estación de Barranco.

Karla confirma relación con Christian

Y RECALCA QUE ASUME LA DECISIÓN DE SUS ACTOS SI ES QUE CANTANTE LE ES INFIEL OTRA VEZ

REDACCIÓN OJO

▪Oficializó que son pareja pues era un "secreto a voces".

ojo al dato

Tarazona dice que ha sido un proceso, que se han perdonado y están luchando por sacar adelante a su familia.

Karla Tarazona afirmó que ella y Christian Domínguez decidieron publicar un video confirmando su relación porque "era un secreto a voces".

"Yo no lo llamaría oficialización, pero sí creo que es lo que muchas personas están pidiendo hace mucho tiempo, qué hay y qué no hay (entre ellos). Las personas que son más cercanas a nosotros saben qué es lo que está pasando. Este ha sido un proceso que ha incluido a la familia, hemos decidido respetar espacios, tiempos y el momento adecuado llegó el día de ayer (miércoles) y por eso es que ustedes han visto este video. Y lo que era un secreto a voces ya está más que claro", dijo la conductora de Préndete.

Asimismo, señaló que todavía hay cosas que sanar y asumirá las consecuencias de sus decisiones.

"Hay muchas cosas todavía que se tienen que sanar, pero creo que la voluntad de hacer bien las cosas está ahí. Yo estoy asumiendo la responsabilidad de mis decisiones y asumo las consecuencias de lo que vaya a venir. Sí tenemos planes de casarnos, aún no hay fecha, pero sería en mis vacaciones y en una playa muy lejana; y como dije, el que comete un error o tome una mala decisión será quien más pierda en esta oportunidad", dijo.

▪CHRISTIAN DOMÍNGUEZ CANTANTE



Estas malas lenguas vienen cargadas de harto "chimi, chimi"... Cuentan que **MELISSA KLUG** anda por Estados Unidos mientras que **EVELYN VELA** está por aquí recalcando que su amistad llegó a su fin. Ups... A propósito de las examigas, **GIGI MITRE** señaló que nunca lo fueron, que solo estaban juntas para la juerga y "usarse" en beneficio de cada una. Qué fuerte... **ANAHÍ DE CÁRDENAS** publicó un tierno post para comentar que se hizo una ecografía para saber cómo iba la salud de su bebé y dijo que todo estaba okey, pues se descartó alguna malformación o cardiopatía de su hijito al que llama "wibi" de cariño. Agú... **SOFÍA FRANCO** hizo maletas y voló a Viña del Mar donde ya está nuestra compatriota **RENATA FLORES**, quien competirá en la categoría folclore en pos de la Gaviota de Plata. ¡Arriba Perú!... Nos vamos, volvemos mañana.





AL GRANO



JANET CENARÍA CON "DIAELIS"

Janet Barboza se emocionó y aceptó la invitación a cenar al restaurante Central que le hizo el streamer Diaelis. Pero en redes le recuerdan que tiene denuncias por agresión de sus exparejas.

"PASCAL" ESTRENA VIDEOCLIP

El cantante Pascal anunció que estrenó el tema y videoclip de "Pa' la Luna". "Lo mío es el pop, soy fiel al género y esta canción es una baladita. Yo le canto al amor y al desamor", dijo.



▪ Tilsa solo posteó fotos con sus hijos en "Día de los enamorados".

▪ JACKSON MORA PELEADOR

Jackson: Tilsa es el amor de mi vida

DIJO QUE LAS COSAS ENTRE ELLOS SE ESTÁN ARREGLANDO

REDACCIÓN OJO

El peleador Jackson Mora puso paños fríos a la crisis matrimonial que vive con Tilsa Lozano, señalando que la "Vengadora" es el amor de su vida, que se están aclarando algunas cosas y que en su familia todo está bien.

"Las cosas que se han dicho afectan porque a nadie le gusta que hablen cosas que no son, pero bueno, ya pasó y uno tiene que seguir. Mi único objetivo es mi trabajo y mi familia", comentó Jackson en "América Hoy".

Luego, reconoció que está trabajando para poder recuperar a Tilsa y su matrimonio; pues por el Día de San Valentín, la modelo solo compartió unas fotos junto a sus hijos y ninguna con el peleador, acrecentándose los rumores de que la relación podría haber terminado.

"La familia está bien, todo bien con la familia, pero ahora me encuentro enfocado en mi trabajo. Se están aclarando algunas cosas, es lo único que puedo decir... y, sí, (Tilsa) ella es el amor de mi vida", agregó el peleador y ahora empresario.

Recordemos que hace unos días el programa "Magaly Teve: La Firme" emitió un informe donde el socio colombiano de Jackson Mora reveló no solo que le debía dinero, sino que durante su estancia en dicho país habría estado con otras mujeres en su hotel, porque había encontrado varios preservativos en su habitación y señalaba que no había sido fiel a Tilsa Lozano.

ojo al dato

Dijo que todo está bien con su familia, pero que por el momento está enfocado en su trabajo.



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

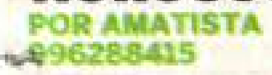
ROMÁNTICO BUSCA EL AMOR
Amoroso y fiel, está interesado en conocer a una dama que desee amar y ser amada, y que no sea prejuiciosa. Fines sentimentales serios.
938 625 546

PIURANO SIN HIJOS
Trabajador de 49 años, sincero y responsable, busca el amor de una mujer que lo acepte con sus virtudes y defectos.
964 929 708

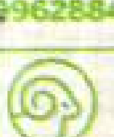
HONORABLE Y CORDIAL
Caballero profesional y cariñoso desea contactarse con una chica no mayor de 38 años para formar una linda amistad.
987 363 570

FIEL Y CARIÑOSO
Varón distinguido y detallista ansía iniciar una bonita amistad con una dama amorosa e independiente y, a futuro, iniciar una relación.
960 340 784

EL HORÓSCOPO



POR AMATISTA
996288415



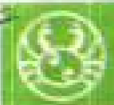
ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Las energías parecen ser positivas en su entorno. Procure mantenerse atento a las oportunidades que se presenten. Adelante.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
No deje pasar oportunidades en lo profesional por pereza; la vida solo da unas pocas chances, y quizá esta no vuelva a aparecer.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Recuerde que el trabajo y las amistades van mejor cuando están separadas; de lo contrario, se pondrá en situaciones muy complicadas.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
En el ámbito sentimental, es esencial saber disfrutar de lo que tenemos mientras esté. Las dudas y discrepancias no tienen lugar.



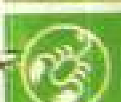
LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Tendrá dificultades al comunicarse con sus seres queridos y sus compañeros de trabajo el día de hoy. Es mejor cuidar sus palabras.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
El destino pondrá en su camino la oportunidad que estaba esperando en lo profesional, pero requiere de ciertos sacrificios. Piénselo.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Es muy importante evaluar todas las posibilidades y riesgos cuando acepte nuevas responsabilidades en lo laboral. Cubra sus espaldas.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Su pareja no puede ser la única que luche por mejorar la relación, sobre todo si están experimentando dificultades. Apóyela.



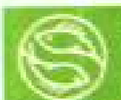
SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Algunos imprevistos de último momento complicarán la jornada laboral. Es mejor solucionarlo ya o podría agravarse en poco tiempo.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Las dificultades que ha enfrentado con su pareja recientemente han servido para que el amor se fortalezca. Ya nadie podrá separarlos.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
El ahorro es siempre importante, pero tampoco se prive de darse gustos solo por el hecho de no gastar. Logre equilibrarse. Adelante.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Su forma de trabajar quizá no sea similar a la de sus compañeros. No cambie; mantenga firme su postura y le dará resultados. Adelante.



Me dejó por la "miss" de mi hijito

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Mariana (32 años, San Isidro). Doctora Magaly, siempre pensé que mi esposo y yo éramos un buen equipo. Todo cambió cuando empezó a ofrecerse para llevar a nuestro hijo al nido.

Nunca había mostrado tanto entusiasmo por esa tarea, así que pensé que era su manera de involucrarse más en la crianza. Pero luego noté cosas extrañas: se levantaba más temprano, se arreglaba más de lo normal y, cada vez que volvía del nido, traía una sonrisa que no era para mí.

Un día, sin querer, vi su celular sobre la mesa y la pantalla se encendió con un mensaje: "Te extraño". Sentí un escalofrío y, con el corazón latiendo a mil, revisé la conversación. Ahí estaba la verdad: tenía un romance con Andrea, la profesora del nido de nuestro hijo. Mensajes cariñosos, fotos juntos y citas a escondidas mientras yo confiaba en él.

Cuando lo enfrenté, no negó nada. Me dijo, sin un atisbo de culpa, que estaba enamorado de ella, que su relación llevaba meses y que lo mejor era separarnos. Como si nuestra familia no significara nada.

Lo más humillante fue que, dos semanas después de irse de casa, tuvo el descaro de llegar a recoger a nuestro hijo con ella en el auto. Cuando mi pequeño la vio, gritó emocionado: "¡Mami, mira, es mi miss!", sin entender el daño que nos había hecho.

Ahora tengo que verlos juntos cada mañana en la puerta del nido. Ella, con su sonrisa perfecta, y él, como si todo estuviera bien. Y yo aquí, recogiendo los pedazos de lo que fue mi hogar. Doctora, ¿cómo se supera algo así?

ojo al consejo

Querida Mariana, sé que esta traición duele, pero recuerda que quien perdió fue él. No permitas que su engaño te defina ni que su presencia te robe la paz. Concéntrate en ti y en tu hijo, en reconstruir tu vida sin cargar con la amargura que él merece. El tiempo y la distancia te mostrarán que no necesitas a alguien que fue capaz de lastimarte de esa manera. No le des el poder de seguir afectándote.

CONSEJO SENTIMENTAL



DIVORCIO A LOS 50: ¿CÓMO ENFRENTARLO?

Puede parecer abrumador, pero esta es una oportunidad para redescubrirse. Rodéese de personas que le apoyen y permita que el tiempo sane sus heridas. No se encierre en el pasado, haga espacio para nuevas experiencias.

¿CUÁNDO OFICIALIZAR UNA RELACIÓN?

No hay un momento exacto, sino el que ambos sientan adecuado. La clave es que la relación esté consolidada y que se sientan cómodos con la decisión. Deben evitar presiones externas y dejar que todo fluya de manera natu[ral].

CÓMO JUGAR AL MISTERIO EN INTIMIDAD

La seducción no se trata solo de lo físico, sino también de la anticipación. No deben revelar todo de inmediato, dejen espacio para la imaginación y el deseo. Deben usar pequeños gestos, miradas y palabras para mantener la emoción viva.

¿QUÉ SIGNIFICA?

SERENDIPIA
Descubrimiento afortunado realizado sin intención.
SINÓNIMOS: hallazgo, suerte, accidente.
ANTÓNIMOS: desastre, error, equivocación.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5338

				4	8	3		2
5					2		4	
		4		6			8	
	6				7		5	4
4		8				2	3	
2	5	7	4	3		9		
7	4	5			6			
	3			7		5		
					3	4		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5337

7	3	8	2	4	1	5	9	6
6	4	9	8	5	7	3	1	2
2	1	5	9	6	3	4	7	8
4	6	1	7	3	8	9	2	5
9	8	3	5	2	6	7	4	1
5	7	2	1	9	4	8	6	3
8	2	7	4	1	5	6	3	9
3	9	4	6	8	2	1	5	7
1	5	6	3	7	9	2	8	4

PUPILETRAS

N Z S Z O D I A C L C A H Y G L A D I A T O R T
R I X P A V A T A R O H K W N D C I N A T I T X
O X J Y E E P F R U T C I E K D E P S Y C H O N
T C T N I E D L H Q O F Z N Z N Y K A A P Q M O
A Q X N A U D O R R N O F R A M Q T Z C K B U I
I Y N O B M W A W K R G H O A T D R O N R I E T
D A S I N X U J Z F S B S X Z V O M Q A H W H C
A M T T C R V J O N Q O C A V E P W V L S X A I
L A A P N A T F Y E G C R J V I T E N B A S L F
G D R E L Z Y S T I X O E M Z A H T J A L H L P
A E W C R T W A I L S C A B A E T N F S P R O L
O U A N E A P T V A M O M M A W K A T A I E W U
H S R I J Z W Q A T L S U R P F K N R C H K E P
S Z S P S B E Q R D K O T L V M M N R E W B E T
P H Y D O D F Z G O T N E M E M W T G G T B N L
W P I N G L O U R I O U S A E R A S E R H E A D

CLAVES DEL DÍA

TEMA: PELÍCULAS

GLADIATOR
TITANIC
INCEPTION
JAWS
ROCKY
AVATAR
PULP FICTION
CASABLANCA
SHREK
FROZEN
AMADEUS
GRAVITY
BRAVEHEART
MEMENTO
PSYCHO
ZODIAC
ET
JUMANJI
AVATAR
STARWARS
CHINATOWN
ERASERHEAD
ANNIE
SPEED
ALIEN
WHIPLASH
SCREAM
GLADIATOR
HALLOWEEN
INGLOURIOUS
COCO
SOUL

SOLUCIÓN PUPILETRAS

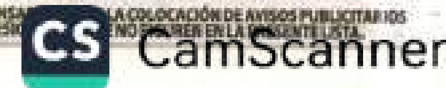
ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 - cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774.
Redacción: 253-600-032 anexo 2201.
Publicidad: 708-9090
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A.C. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR









REFRÁN: UNOS TIENEN LA FAMA Y OTROS CARDAN LA LANA.

Significado: Algunas personas reciben reconocimiento, mientras que otras se encargan del trabajo que sostiene esa fama.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6538



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

PROPIEDADES DE LA CIRUELA CRIOLLA PERUANA

➔ La ciruela criolla peruana, también llamada "sarsamora", es una fruta pequeña de sabor dulce y ligeramente ácido, cultivada en la costa y selva del país. Su piel puede ser amarilla, roja o morada, según la variedad y maduración.

➔ Desde el punto de vista nutricional, aporta aproximadamente 50 kcal por cada 100 gramos. Es rica en fibra, favoreciendo la digestión y el tránsito intestinal, y contiene vitamina C y antioxidantes, los cuales fortalecen el sistema inmunológico y protegen las células. También es una fuente de potasio, esencial para la función cardiovascular y muscular.

➔ Se recomienda consumirla con piel, ya que ahí se concentra gran parte de la fibra y los antioxidantes. Una porción ideal es de 5 a 7 unidades medianas. Puede disfrutarse fresca, en jugos, mermeladas o compotas, siendo una opción ligera y refrescante para los días calurosos. Si se ve esta fruta en el mercado, no se debe dudar en llevarla a casa.